

## PRINCIPALS FONTS DE CONTAMINACIÓ DELS ALIMENTS ELABORATS



En aquest fullet es detallen pràctiques de manipulació higiènica que han de tenir en compte els responsables dels menjadors en l'elaboració dels aliments. Així, es poden evitar toxiinfeccions alimentàries.

## QUÈ CAL FER PER EVITAR TOXIINFECCIONS ALIMENTÀRIES?

1

### Prevenir que els gèrmens arribin a l'aliment

- ➔ Manipuleu i prepareu els aliments amb bones pràctiques higièniques i eviteu les contaminacions encreuades a partir de superfícies, estris, equips, maquinària, roba o mans.
- ➔ Mantingueu una estricta higiene personal.
- ➔ Useu aigua apta per al consum humà.
- ➔ No permeteu la presència d'animals.
- ➔ Netegeu i desinfecteu les superfícies i els estris de treball.

2

### Impedir la multiplicació dels gèrmens a l'aliment

- ➔ Mantingueu els aliments per sota de 10°C o per sobre de 65°C.
- ➔ Assegureu-vos que els aliments no estan més de 2 hores a temperatures compreses entre els 10 i els 65°C.

3

### Destruir els gèrmens que hi hagi a l'aliment

- ➔ Coeu a temperatura superior a 75°C.
- ➔ Netegeu i desinfecteu els vegetals que es serveixen crus.

SEGURETAT ALIMENTÀRIA  
Escoles i llars d'infants

 [www.gencat.net/sanitat](http://www.gencat.net/sanitat)

Sanitat 

QUÈ CAL FER PER EVITAR TOXIINFECCIONS ALIMENTÀRIES? Higiene alimentària a les escoles i llars d'infants



SEGURETAT ALIMENTÀRIA  
Escoles i llars d'infants

 Generalitat de Catalunya  
Departament de Sanitat  
i Seguretat Social

## QUÈ SÓN LES TOXIINFECCIONS ALIMENTÀRIES (TIA)?

Les TIA són malalties que es manifesten sobretot amb símptomes digestius, com els vòmits i les diarrees, i que es produeixen quan una persona consumeix un aliment contaminat per gèrmens, com per exemple la salmonella.

Els menjadors col·lectius de les escoles i llars d'infants estan considerats establiments de risc, ja que els usuaris són infants i joves, en els quals aquestes malalties poden tenir repercussions greus per a la seva salut.

## COM ES CONTAMINEN ELS ALIMENTS ELABORATS?

Els gèrmens que contaminen els aliments poden provenir tant del medi com de les manipulacions efectuades en la preparació, elaboració i conservació dels aliments.

## LA CONTAMINACIÓ ENCREUADA

És la causa més freqüent de toxiinfeccions alimentàries. Es produeix quan els gèrmens passen des d'un aliment contaminat, normalment cru, a un altre llest per al consum, a través d'utensilis, equips, superfícies, roba o mans.

INTERIOR

INTERIOR

INTERIOR

INTERIOR

# QUÈ CAL FER PER EVITAR LES TOXIINFECCIONS ALIMENTÀRIES?

## CONTROLEU L'ORIGEN DELS ALIMENTS

- ➔ Adquiriu-los en establiments autoritzats.
- ➔ Seleccioneu i controleu les matèries primeres. En cas de dubte, rebutgeu-les.
- ➔ Exigiu que el transport es faci en bones condicions d'higiene i, si escau, en vehicles refrigerats.

## ANIMALS I BESTIOLES, FORA!

L'entrada i la instauració d'insectes, rosegadors i altres animals s'ha de prevenir:

- ➔ Aplicant mesures higièniques (evacuació de deixalles diària, etc.), col·locant dispositius per evitar-ne l'entrada (mosquitera, tapes de desguassos, etc.) i verificant-ne continuament l'absència.
- ➔ Impedint l'entrada d'animals domèstics en les àrees destinades a l'elaboració, manipulació o emmagatzematge d'aliments.

## NETEGEU I, A MÉS, DESINFECTEU

La neteja i desinfecció dels estris, els equips, les taules de treball i l'utillatge s'ha de fer:

- ➔ Després de cada ús i abans de manipular aliments diferents (crus o cuits), així com al final de la jornada.
- ➔ Utilitzant aigua calenta, detergents i desinfectants. Els detergents eliminen greixos i

brutícia. Els desinfectants destrueixen els microbis.

## UTILITZEU AIGUA APTA PER AL CONSUM HUMÀ

- ➔ Si el subministrament d'aigua no prové de la xarxa d'abastament públic, utilitzeu un sistema de desinfecció. Controleu-ne el bon funcionament.



- ➔ Si hi ha dipòsits, netegeu-los i desinfecteu-los periòdicament, i comproveu que estan convenientment tapats i protegits de tota possible font de contaminació.

- ➔ Controleu periòdicament que l'aigua de l'aixeta conté els nivells correctes de desinfectant (pE: clor).

## EXTREMEU LA HIGIENE PERSONAL

Les persones som una font natural de gèrmens; per això cal ser molt pulcres quan es manipulen els aliments.

- ➔ Porteu roba neta i exclusiva per al treball.
- ➔ Porteu els cabells curts o recollits i ben nets.

infectades, o sigueu portadors de qualsevol malaltia infecciosa.

- ➔ Protegiu-vos les ferides i lesions cutànies amb apòsits impermeables.
- ➔ No fumeu, no mengeu i no mastegueu xiclet en els locals on es manipulen i elaboren els aliments.
- ➔ No tossiu ni esternudeu sobre els aliments o les mans, feu-ho sobre mocadors d'un sol ús.

## RENTEU-VOS LES MANS

Quan?

- ➔ Abans d'incorporar-vos a la feina.
- ➔ Quan hagueu estat en contacte amb possibles fonts de contaminació: després d'utilitzar el wc, el mocador per tossir, esternudar o mocar-vos, després de tocar-vos els cabells, els ulls o les orelles i després de manipular escombraries o aliments crus.
- ➔ Abans de donar el menjar als nens.
- ➔ Després de canviar els bolquers als infants o d'acompanyar-los al wc.

Com?

- ➔ Amb sabó líquid i aigua calenta.
- ➔ Esbandint-les amb aigua abundant.
- ➔ Eixugant-les amb tovalloles d'un sol ús.

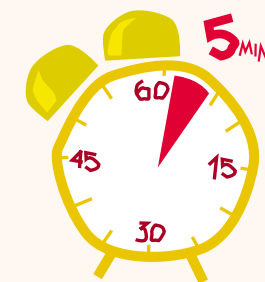
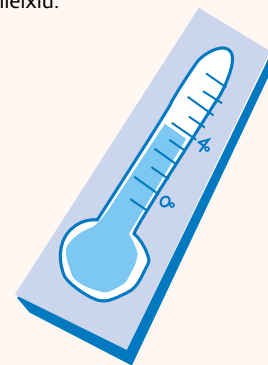
## COM PREPARAR I SERVIR ELS ALIMENTS

- ➔ Elaboreu el menjar amb la mínima antelació possible. Els nens han de consumir-lo, si pot ser, en les 2 hores posteriors a la cocció, i com a màxim a les 4 hores.

- ➔ Els menjars triturats, com els purés de fruites, verdures i carns, són especialment sensibles a la contaminació. Assegureu-vos que els estris emprats per a la seva preparació estan ben nets i desinfectats i que s'elaboren amb la mínima antelació possible.

- ➔ Utilitzeu líquids esterilitzats (llet, aigua...) per a la reconstitució d'aliments deshidratats que no rebran cap tractament tèrmic abans del consum, com per exemple en la preparació de biberons, i elaboreu-los amb la mínima antelació possible.

- ➔ Renteu les fruites i verdures amb aigua a pressió i després desinfecteu-les submergint-les en aigua amb unes gotes de lleixiu.



A continuació, esbandiu-les amb aigua a pressió.

## LES TEMPERATURES DE COCCIÓ ELIMINEN ELS MICROBIS I LES DE REFRIGERACIÓ I CONGELACIÓ IMPEDEIXEN QUE ES MULTIPLIQUIN

- ➔ Respecteu les temperatures de conservació de cada tipus d'aliment:
  - **Aliments d'origen animal:** entre 1 i 4°C.
  - **Vegetals:** a temperatura inferior a 12°C.
  - **Congelats:** a -18°C o menys.

Comproveu i enregistreu regularment aquestes temperatures.

- ➔ Descongeleu els productes en refrigeració sense possibilitat que el líquid de fusió vessi i contami- ni altres aliments o superfícies del frigorífic. Un cop descongelats, elaboreu-los immediatament i no els torneu a congelar.



- ➔ Cuineu els aliments a temperatures superiors a 75°C. Verifiqueu la temperatura mesurant-la amb un termòmetre en el centre del producte. Això és especialment important en alguns tipus d'aliments com les hamburgueses, les salsitxes, les truites, els flams, les cremes...

- ➔ Mantingueu els menjars cuits a temperatures d'almenys 65°C fins al consum o bé refrigereu-los si no es poden servir immediatament o es consumeixen freds.

- ➔ Refrigereu-los fins a ≤ 4°C en el temps més breu possible. Per accelerar la pèrdua d'escalfor, podeu fraccionar-los i posar-los en contenidors petits o instal·lar un refrigerador ràpid. Mantingueu-los refrigerats fins al moment de ser utilitzats.

- ➔ Reescalfeu-los immediatament abans del consum a una temperatura d'almenys 65°C.

## EVITEU LES CONTAMINACIONS ENCREUADES

- ➔ Diferencieu zones, superfícies, equips i utillatge per a la manipulació d'aliments crus, dels utilitzats per als menjars preparats. Quan això no sigui possible, netegeu i desinfecteu entre usos diferents.

- ➔ Utilitzeu draps nets i renteu les baietes després de cada ús.

- ➔ Emmagatzemeu els aliments en àrees o zones específiques de forma que els menjars preparats estiguin separats dels aliments crus.

- ➔ Elimineu els embalatges (cartrons, caixes de vegetals...) abans d'introduir els aliments en les zones de manipulació i en les cambres d'emmagatzematge.

- ➔ I sobretot, renteu-vos les mans després de manipular aliments crus o qualsevol altra font de contaminació.

